西区包括広報紙

包括レンジャー

令和７年
NO.189

6 月号

高齢者の総合窓口 西区地域包括支援センター

おしらせ

早くない!! もう熱中症に注意を!!

蒸し暑くなってきます。「かくれ脱水」を見逃さないで!

※かくれ脱水とは脱水症早期、あるいは前段階の状態

- □ 靴下のゴムのあとが１０分以上残る。
- □ 手の甲をつまみあげた後３秒以上つまんだ状態が残る。
- □ 口の中がねばついたり、パサついて飲み込みがわるい。
- □ 皮膚がかさつき、ボロボロと皮膚が落ちる。
- □ 便秘になった、あるいは以前よりひどくなった。

熱中症警戒・特別警戒アラートについては LINE 公式アカウント「環境省」ココ!

☑が一つでもあれば、かくれ脱水の可能性あり!

- 食事で水分が十分にとれているか食生活の見直し
- こまめな水分摂取　・上手にエアコンを
- 熱中症警戒・特別警戒アラート発表時は外出を控える。
- 暑い日は頑張りすぎない　を心掛け熱中症を予防しましょう。

オレンジコーナー

オレンジチームとは、認知症の方の支援に特化した包括のチームです

《　６回シリーズオレンジ情報 第２弾!　『認知症の初期サイン』　》

自然な老化と認知症では、脳のダメージの程度、症状、生活のしづらさが異なります。
認知症に至る前に気づくサインとは・・・

- 同じ事ばかり聞くといわれることが多くなった。
- 仕事のミスが増えた。
- 新しい家電の使い方が覚えられない。
- 調理のミスが多くなったり、炊事をしなくなった。
- 同じものばかり買ってくる。
- どんぐさくなった。

思い当たることがあれば、ご相談を。次回は『誰に相談?』です。

★相談窓口★　西区オレンジチーム電話 06-6539-8248　月 - 土午前９時から午後５時

包括出張場所の案内

包括支援センターの職員がお伺いし、
高齢者に関するご相談を受け付けます。

正福寺カフェ シャラナム	６月３日（火）第１火曜日 午後２時～4 時	正福寺（立売堀 4-6-16）　どなたでも 少人数でほっこりおしゃべり　参加費 100 円
川口ほっこりサロン	６月 20 日（金）第３金曜日 午後１時 30 分～３時	川口基督教会（川口 1-3-8 礼拝堂となり３階） 体操　＊水分補給のための飲み物は各自持参
立ち寄り処 仁生会　内藤病院	６月 17 日（火）第３火曜日 午後１時 30 分～2 時 30 分	内藤病院居宅介護支援事業所（ナインモール内） 茶話会、体操、健康講座　参加費 100 円
お茶や	６月 18 日（水）第３水曜日 午前１０時～11 時 30 分	お茶の辻重庵（南堀江 4-24-6）　どなたでも おしゃべり、お茶　参加費 無料
立ち寄り処 ちよちゃん	６月 26 日（木）第４木曜日 午後２時～３時	千代崎会館（千代崎 2-16-25）　どなたでも 健康体操、脳トレ、茶話会
ひまわりてらカフェ	６月 24 日（火）第４火曜日 午後１時 30 分～3 時	勝光寺（九条 3-18-20）　どなたでも 体操、情報提供　参加費 100 円
喜楽な茶話会 （一人暮らし高齢者の会）	日時の詳細は包括にお問合せください	江戸堀連合会館（江戸堀 3-8-1）１階 気楽な雑談、茶話会　参加費 100 円

※内容や時間が変更になる場合があります。

脳　ト　レ　「漢字組立パズル」です！

●漢字を組み立てて、できる漢字は何でしょう?

①　虫・土・土　②　力・口・木　③　十・九・酉　④　米・九・十

⑤　糸・糸・車・口　⑥　又・馬・虫　⑦　山・大・可

●脳トレ前号（５月号）「この曲誰の曲」の答え
①Ｂ´Ｚ　②南こうせつ　③氷川きよし　④イルカ　⑤こっちのけんと
⑥天童よしみ　⑦坂本冬美　⑧純烈　⑨藤井風

社会福祉法人大阪市西区社会福祉協議会　西区地域包括支援センター
電話：０６－６５３９－８０７５　ＦＡＸ：０６－６５３９－８０７３
大阪市西区新町 4-5-14　西区役所６階
Email　：nishishakyo@ piano.ocn.ne.jp　件名「包括支援センターへ相談」と入力ください。
月～金：午前９時～午後７時　土曜日：午前９時～午後５時　日・祝・年末年始休み

包括レンジャーは西区内外約 200 か所で設置・掲示・配布しています。大阪市西区社会福祉協議会のホームページでもご覧いただけます。

包括レンジャーの配布にご協力いただける方を募集中!!
包括(☎06-6539-8075)までご連絡ください。